



## PROGRAMME E-FORMATION « NUTRITION ET EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE »

40 heures de formation par session de 3 mois reconductibles et complémentaires.  
Rythme pédagogique sur la base de 20 minutes par semaine et par apprenant.

### L'interdépendance de l'alimentation avec l'efficacité professionnelle

- Liens entre l'alimentation et le cerveau
- Liens entre l'alimentation et le stress

### Connaître les principaux nutriments présents dans l'alimentation

- Introduction
- Glucides
- Lipides
- Protéines
- Vitamines
- Fibres
- Antioxydants
- Minéraux

### Composer des menus équilibrés : Les différentes familles d'aliments et la pyramide alimentaire

- Introduction
- Equilibre alimentaire
- Pyramide alimentaire ou le bateau alimentaire
- Eau et boissons
- Féculents
- Fruits et légumes
- Produits laitiers
- Viandes, poissons et produits de la mer, les œufs
- Matières grasses
- Produits sucrés
- ANC et l'étiquetage des produits alimentaires



## Fruits, légumes et alimentation

- Différents types de fruits
- Principales caractéristiques et intérêt nutritionnel et diététique des fruits par variété
- Différents types de légumes
- Principales caractéristiques et intérêt nutritionnel et diététique des légumes par variété
- Pigments végétaux

## Identifier les facteurs de risques et de prévention en lien avec la qualité d'alimentation

- Introduction : le lien entre l'alimentation et la santé
- Concentration : faim, rassasiement, satiété, nature des glucides, caféine, théine
- Troubles du transit
- Hypercholestérolémie
- Maladie cardio-vasculaires
- Pression artérielle / hypertension
- Cancers
- Obésité
- Ostéoporose
- Diabète
- Problème de la vision : vitamine A, antioxydants, cataracte, DML
- Déficiences (carences)



## PRÉSENTATION DES UNITÉS PÉDAGOGIQUES

- Alimentation et cerveau / Alimentation et stress / Nutriments

**Objectifs pédagogiques :** Acquérir les connaissances et les bonnes pratiques requises pour équilibrer et adapter son alimentation afin d'optimiser son efficacité professionnelle

*Ces unités pédagogiques vous apprennent les liens étroits entre l'alimentation et l'efficacité au bureau.*

## LES LIENS ÉTROITS ENTRE L'ALIMENTATION ET LE CERVEAU

### LES IDÉES REÇUES

« Nos performances intellectuelles sont indépendantes de notre alimentation, notre cerveau dirige seulement notre rapport à l'alimentation en indiquant les sensations de faim, de soif et de satiété. »

« L'alimentation n'a pas vraiment d'impact sur l'anxiété, la lassitude, la difficulté à se concentrer et sur les trous de mémoire. »

### LA RÉALITÉ SCIENTIFIQUE

Nous verrons que soigner son alimentation c'est d'abord **vitaliser son cerveau !**

Nos capacités cognitives nos performances intellectuelles, notre mémorisation, ainsi que nos capacités d'apprentissage dépendent de plus de **40 substances différentes et complémentaires**. Savez-vous lesquelles ?

Savez-vous d'ailleurs que les cellules nerveuses consomment 30% de plus que n'importe quelle autre cellule organique ?

Des **déficits nutritionnels** pourraient-ils provoquer des **déséquilibres** chimiques qui prendraient la forme d'une fatigue, de trous de mémoire, de stress, d'anxiété ?

### ACQUISITION DES CONNAISSANCES ET EXPÉRIMENTATION

Pendant la formation nous ferons l'apprentissage et l'expérimentation d'un meilleur **équilibre émotionnel** et de **performances intellectuelles** plus soutenues. La concentration, l'attention et la mémoire, le plaisir, la sérénité et la confiance en soi peuvent vraiment être influencés par la **qualité de notre alimentation**.



- *Découvrez les connaissances utiles et pratiques en nutrition pour maîtriser et conduire vos projets professionnels grâce à un cerveau et un système nerveux bien alimentés.*
- *Repérez les besoins alimentaires nécessaires au fonctionnement optimal de votre cerveau dans chaque situation de votre quotidien et inventez vos propres exercices pour mettre en pratique vos nouvelles connaissances.*

## LES LIENS ÉTROITS ENTRE L'ALIMENTATION ET LE STRESS

---

### LES IDÉES REÇUES

*« L'alimentation est la meilleure réponse au stress : les périodes de stress se conjuguent avec des prises de poids. En mangeant les angoisses se calment les tensions disparaissent et les problèmes sont évacués... du moins momentanément. »*

*« Une alimentation riche en sucre apporte un plaisir et une satisfaction immédiate propice aux performances et la caféine maintient notre attention. »*

*Et si des repas équilibrés pouvaient nous aider à résister au stress...?*

### LA RÉALITÉ SCIENTIFIQUE

L'alimentation a des effets directs sur la sécrétion des hormones liées au stress. Connaissez-vous les **aliments propices à la sérénité ?**

En cas d'hypoglycémie par exemple le cerveau manque alors de glucose. Savez-vous que le glucose active des hormones sources de plaisir et qu'un manque de sérotonine serait lié à un état dépressif ?

**Des études montrent que la sérénité est dans l'assiette.** Les conclusions scientifiques prouvent que les interactions entre l'alimentation et le stress sont fortes.

D'après les scientifiques, l'équilibre entre les apports et les dépenses alimentaires est maintenu par des interactions entre le système nerveux central et les organes du système digestif.

Connaissez-vous cet équilibre ?

### ACQUISITION DES CONNAISSANCES ET EXPÉRIMENTATION

Une alimentation appropriée prévient le stress même dans les moments les plus difficiles.

Alors que des carences en magnésium favorisent l'apparition de tensions il est acquis que les protéines participent notamment à la fabrication des neuromédiateurs du cerveau favorable à la **lutte contre le stress.**



Certes, ces moyens anti-stress sont ni spectaculaires ni instantanés. Cependant cette alimentation équilibrée vous garantira calme et sérénité tout au long de vos journées.

Une connaissance précise des **interactions entre le système nerveux et les aliments** vous permettra de préparer votre organisme et votre cerveau aux situations de stress.

*Découvrez les aliments anti-stress et saisissez les clés alimentaires pour mettre en place une véritable stratégie anti-stress afin d'accomplir sereinement vos objectifs personnels !*

## LES NUTRIMENTS : ASSURER ET ENTRETENIR LA VIE

---

### LES IDÉES REÇUES

« Les effets des nutriments sur l'organisme et les performances intellectuelles restent accessoires. Seuls des aliments aux effets immédiats (tels que le café, les sucreries, et les sucres lents immédiats permettent d'optimiser l'efficacité au bureau. »

« Une alimentation riche en nutriments est tellement contraignante qu'il est plus optimal de s'en abstenir que de s'y contraindre ! Les nutriments auraient même des effets néfastes : les lipides feraient grossir alors que les protéines seraient nocives pour les reins. »

### LA RÉALITÉ SCIENTIFIQUE

Les **nutriments** sont des **éléments vitaux** pour couvrir les besoins physiologiques de votre organisme, notamment de croissance et de développement. Ils sont constitués par l'ensemble des **composés organiques et minéraux nécessaires à l'organisme pour entretenir et assurer la vie**. Connaissez-vous ces composés et leurs sources alimentaires ? Savez-vous que seule la nutrition apporte à l'organisme ces nutriments ?

C'est pour ces raisons qu'il est indispensable de soigner et de **varier ses apports** en nutriments afin de muscler sa santé et ses **performances intellectuelles**. Saviez-vous par exemple que les protéines interviennent dans la croissance, la reproduction, l'immunité et la mémoire ? Et que les lipides sont une source d'énergie et de vitamines pour l'organisme ?

### ACQUISITION DES CONNAISSANCES ET EXPÉRIMENTATION

Les nutriments sont indispensables à la **constitution et à l'entretien de votre organisme**. En soignant vos apports en nutriments, vous musclerez alors votre santé. Les résultats sont certes ni spectaculaires ni immédiats, cependant une alimentation riche en nutriments vous aidera à traverser avec succès les situations délicates. Des apports réguliers en nutriments **renforceront votre santé** à long terme.



Enfin, vous serez sensibilisé aux **dangers** certains que représentent des **carences** en nutriments pour votre organisme.

Une **connaissance précise des interactions** entre les nutriments et leurs effets sur votre efficacité au bureau est nécessaire.

- *Découvrez les apports en nutriments de chaque aliment afin de choisir l'alimentation qu'il vous faut dans une situation donnée.*
- *Saisissez les clés alimentaires pour mettre en place une véritable stratégie afin d'accomplir sereinement vos objectifs personnels et professionnels.*